

分析康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用

文菲菲

绵阳市第三人民医院·四川省精神卫生中心 四川绵阳 621000

摘要：目的：就康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用进行研究、分析。方法：研究以我院收治的老年膝关节骨性关节炎患者为中心，择取时间始于2022年1月止于2023年1月，对其实施康复护理。结果：有效护理落实，加快了患者病情的改善，减轻或缓解了患者的疼痛，VAS及WOMAC评分呈良好趋势，生活质量随之提高。结论：在老年膝关节骨性关节炎护理中，康复护理的应用可获取较为理想的效果，值得进一步推广。

关键词：康复护理；老年膝关节骨性关节炎；应用

Analysis of the application of rehabilitation nursing in the elderly patients with knee osteoarthritis

Feifei Wen

Mianyang Third People's Hospital · Sichuan Provincial Mental Health Center Mianyang 621000, Sichuan

Abstract: Objective: To study and analyze the application of rehabilitation nursing in elderly patients with knee osteoarthritis. Methods: The study focused on the elderly patients with knee osteoarthritis admitted to our hospital. The time of selection was from January 2022 to January 2023, and rehabilitation nursing was carried out for them. Results: Effective nursing implementation accelerated the improvement of patients' condition, alleviated or alleviated their pain, VAS and WOMAC scores showed a good trend, and the quality of life improved accordingly. Conclusion: In the elderly knee osteoarthritis nursing, the application of rehabilitation nursing can obtain more ideal results, which is worthy of further promotion.

Keywords: Rehabilitation nursing; Elderly knee osteoarthritis; application

膝关节骨性关节炎是威胁人们身体健康的多发病，以中老年群体为主，以积液等特征，病因复杂，外伤、过度劳累等则是常见诱因因素，患者生活质量较差。而护理干预的实施可为治疗有效性及安全性提供保障，有利于缓解患者痛苦，促进患者舒适度的提高。本文主要就康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用进行了研究、分析，现报告如下。

一、资料与方法

(1) 一般资料

研究以我院收治的老年膝关节骨性关节炎患者为中心，择取时间始于2022年1月止于2023年1月，共抽取200例，以对照组、观察组的形式展开护理效果的对比，每组例数各100。对照组男女例数分别为67例、33例，年龄上限、下限分别为78岁、60岁；观察组男女例数分别为65例、35例，年龄上限、下限分别为81岁、61岁。患者未合并恶性肿瘤等严重疾病；否认精神疾病史；否认传染病史；认知、交流正常；知情同意。将患者的年龄等资料进行比较，未发现较大差异($P > 0.05$)。

(2) 方法

对照组落实一般护理，即严格遵守相关规范要求展开护理操作，留意患者的病情变化，发现异常及时处理等。观察组则以对照组为前提实施康复护理：1) 护理队伍：康复护理的落实对护理人员提出了较高的要求，如若相关指

标未满足，则会导致护理无法顺利，或是有效的展开，故就需落实培训，促使人员均掌握了膝关节骨性关节炎相关专业知识，且具备熟练运用护理技能的能力。同时，为促进护理质量的持续改善，为患者提供更加优质、专业的护理，就需定期总结老年膝关节骨性关节炎护理问题，并分析、明确引发原因，结合实际提出有效的改善对策，遏制护理风险，促进护理安全性的提高，改善患者的就医体验。2) 心理护理：患者均为不同个体，故文化方面等就有着较大的差异，在此类因素的干扰下，患者在心理维持方面也不尽相同，如文化层次不高者，自身病情知识的掌握及了解往往有明显欠缺，加之病痛的折磨等，就容易产生焦虑等心理，尤其是老年患者，从而做出不遵医嘱行为，不利于康复治疗的顺利展开。在此前提下，就需展开心理疏导工作，通过积极交流、沟通等途径，明确患者的心理特点，只有这样才能从根本上避免心理护理失效情况的发生；护理人员要始终秉持以人为本的理念，不可对患者产生不耐烦等情况，需及时给予优质服务，这也是改善患者就医体验的关键，通过对患者负面心理的及时排解，可将其心理状态维持在稳定范围，避免因心理情绪波动过大等引发不必要的问题。3) 健康宣教：在康复护理中，健康宣教是关键内容，与整体护理效果有着紧密的联系，需基于视频播放、发放健康手册等形式的前提下展开，内容涉及老年膝关节骨性关节炎发病机制、康复护理方法及相关注意事项

等, 增加患者对自身疾病知识的掌握, 提高其依从性, 从根本上确保康复护理的顺利展开。4) 疼痛护理: 针对膝关节骨性关节炎而言, 疼痛是典型症状, 如若没有及时得到有效的减轻, 就会增加相关并发症风险, 且也极易引起患者的不满, 从而产生抵触心理, 不积极配合各操作的展开, 对此就需重视疼痛干预, 促进患者舒适度的提高。在此过程中, 需落实对疼痛情况的明确, 包括部位、性质等, 疼痛较轻者可以非药物的形式展开干预, 如音乐疗法等, 转移患者对疼痛的注意力, 严重者则需遵医嘱应用药物止痛, 并对患者用药后的情况进行监测, 旨在为用药的安全性提供保障。5) 康复锻炼: 在此过程中, 护理人员需展开对患者身体的评估, 参照评估结果指导其进行适当的康复锻炼, 前期患者主要以静卧休息为主, 此时为避免脑供血不足等情况的发生, 就需避免平卧, 可将床头抬高 30° 左右; 而侧卧位则选择卧健侧, 此时患者的脊柱弯曲就会以 S 型呈现, 并将软枕置于患者的背部, 避免翻身不及时等情况的发生, 这对于预防相关并发症起着积极意义。同时, 考虑到老年患者往往需要一段时间卧床静养, 故极有可能出现压力性损伤等并发症, 对此护理人员要定时帮助其翻身, 并做好局部按摩, 指导患者展开被动训练, 患肢关节向不同方向运动, 如前臂外旋、手腕各关节伸展等, 指导患者展开髋关节内旋、伸展等运动, 有利于促进患肢功能的恢复; 待患者病情允许后, 开展主动翻身训练、四肢关节运动等, 基于患者具体情况的前提下, 制定针对性的训练计划, 合理指导其展开康复训练, 如肌力训练、收放锻炼、外展训练等, 将训练时间、强度控制在合理范围内, 嘱患者如若出现不适立即停止, 以促进患者膝关节功能的恢复; 严格遵守循序渐进的原则, 合理控制训练强度及时间, 积极争取家属的配合, 让其协助患者展开行走等日常生活活动锻炼, 反复的进行, 旨在增强患者的自理能力; 鼓励患者到户外散步, 让患者自己回病房, 或是去盥洗室等, 避免上下楼梯; 考虑到患者往往存在经络不通的症状, 进而引发疼痛, 故就可对患者予以手法康复干预, 即基于揉、点、擦等前提下进行, 旨在达到活血通经、舒筋散寒等目的, 有利于促进患者关节内部压力的改善, 减轻疼痛。6) 饮食指导: 饮食指导与患者的康复有着直接的关联, 只有确保患者机体营养摄入充足的情况下, 才能加快其恢复。因此, 就需合理评估患者的营养状态, 有针对性的展开指导, 强调食物应以营养丰富、高维生素等为主, 旨在满足机体所需, 这对于预防相关并发症也起着关键性的作用。7) 出院指导:

在出院前 3 天, 护理人员落实患者对膝关节骨性关节炎康复护理的调查, 进一步进行掌握, 并予以针对性的出院指导, 强调严格遵医嘱的重要性, 让患者出院后养成记录日记的习惯, 内容包含了家庭康复训练、生活作息、营养饮食等方面。同时, 还需为患者及其家属讲解出院带药的使用方法及相关注意事项等, 明确患者的复查时间, 以确保及时发现异常及时给予对症处理^[2-11]。

(3) 观察指标

针对两组患者实施不同护理干预后, 基于 VAS 及 WOMAC 评分法的前提下落实疼痛、膝关节指数的评估, 并根据 SF-36 量表合理评定生活质量, 仔细记录。

(4) 统计学方法

SPSS20.0 软件实现对相关数据的统计、分析, t 、 X^2 则分别应用于计量、计数资料的检验, $P < 0.05$ 表示有统计学意义。

二、结果

(1) 疼痛情况

将康复护理应用于老年膝关节骨性关节炎的护理中后, 观察组患者的疼痛症状得以明显减轻, VAS 评分较低, 反观对照组则相对较高, 经对比两组有较大差异 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者的 VAS 评分对比

组别	n	护理前	护理后
观察组	100	8.21 ± 0.55	2.62 ± 0.52
对照组	100	8.22 ± 0.54	5.06 ± 1.34

(2) 膝关节指数

观察组在老年膝关节骨性关节炎的护理中实施康复护理后, 进一步促进了患者膝关节功能的恢复, 以膝关节指数呈良好趋势为体现, 相比之下对照组情况则相对欠佳, 两组有较大差异 ($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 两组患者的 WOMAC 评分对比

组别	n	护理前	护理后
观察组	100	48.5 ± 13.0	15.5 ± 6.1
对照组	100	47.9 ± 12.3	22.8 ± 7.6

(3) 生活质量

在老年膝关节骨性关节炎护理中应用康复护理后, 观察组患者的生活质量得以显著改善, 以各指标评分较高为体现, 反观对照组则相对较低, 组间有较大差异 ($P < 0.05$)。见表 3。

表 3 两组患者的生活质量对比

组别	n	社会功能	物质生活	躯体功能	心理功能	社会功能
观察组	100	95.31 ± 6.52	95.18 ± 7.10	91.33 ± 6.48	93.21 ± 5.97	95.31 ± 6.52
对照组	100	82.18 ± 5.46	73.55 ± 5.89	80.08 ± 5.31	83.12 ± 5.29	82.18 ± 5.46

三、讨论

在临床中, 膝关节骨性关节炎是一种常见的退行性关节病, 受早期症状不明显, 或是缺乏特异性的影响, 患者极易错过最佳治疗时机, 这在加剧患者痛苦的同时, 也增加了治疗难度^[12]。在此病的治疗中, 关节镜等是常见治疗

手段, 可有效改善患者的症状, 但受各种因素的影响, 此病的预后控制效果往往难以达到理想化, 故强化康复护理就显得尤为重要。在实际的护理中, 需全程贯穿以人为本的护理理念, 基于患者实际情况的前提下制定或调整护理方案, 旨在不断提高护理的科学性、合理性及针对性, 从

而加快患者的恢复,改善预后。同时,也需主动询问患者的需求,定期评估患者的康复情况,有针对性的展开指导,可避免不必要损伤事件的发生,在确保康复护理效果方面起着积极的意义^[13]。另外,考虑到受年龄、疼痛等因素的影响,老年膝关节骨性关节炎患者的依从性往往较低,不利于康复护理的顺利展开,故就要做好心理疏导工作,增强患者对医务人员的信任度,促使其能够严格遵医嘱,积极展开各项康复锻炼,这也是加快膝关节功能恢复的关键。此外,考虑到家庭护理与患者的康复效果有着紧密的联系,对此就要基于电话、微信、上门等形式的前提下展开随访,动态掌握患者的恢复情况,在线提供针对性的指导,确保患者在院外也能得到专业、优质的护理服务,有利于增强患者的自我护理能力,促进家庭护理质量的改善。在此过程中,也要合理评估患者的恢复情况,如若发现异常,要让其及时返院复查,或是到专业的医疗机构复查^[14]。

通过本研究发现,将康复护理应用于老年膝关节骨性关节炎的护理中后,观察组患者的疼痛症状得以明显减轻,VAS 评分较低,反观对照组则相对较高,经对比两组有较大差异($P < 0.05$);观察组在老年膝关节骨性关节炎的护理中实施康复护理后,进一步促进了患者膝关节功能的恢复,以膝关节指数呈良好趋势为体现,相比之下对照组情况则相对欠佳,两组有较大差异($P < 0.05$);在老年膝关节骨性关节炎护理中应用康复护理后,观察组患者的生活质量得以显著改善,以各指标评分较高为体现,反观对照组则相对较低,组间有较大差异($P < 0.05$)。说明,在老年膝关节骨性关节炎护理中,康复护理的应用可获取较为理想的效果,值得进一步推广。

参考文献:

- [1] 黄芳,陈稳.八段锦在膝关节骨性关节炎康复护理锻炼中的运用效果研究[J].中国社区医师,2021,37(5):158-159.
- [2] 李昂.循证康复护理对膝关节骨性关节炎手术患者术后恢复的影响[J].医疗装备,2020,33(22):154-155.
- [3] 屈春风.老年膝关节骨性关节炎 56 例心理与康复护理经验分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(29):116-117.
- [4] 刘晓丹.关节镜治疗膝关节骨性关节炎围手术期的快速康复护理研究[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(26):53.
- [5] 王芳,韩丽君,刘玉兰.探讨康复护理在关节镜治疗膝关节骨性关节炎术后护理中的效果[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(23):60.
- [6] 张蕴铮.中医骨科对老年膝关节骨性关节炎康复疗效[J].中国卫生标准管理,2020,11(9):86-88.
- [7] 施丽丽.老年膝关节骨性关节炎患者术后应用康复护理干预对其功能恢复及生活能力的影响[J].中外医学研究,2020,18(13):118-120.
- [8] 张友凤,王娟,杨天容,等.膝关节骨性关节炎患者应用早期康复护理的效果评价[J].中外女性健康研究,2020,28(7):154-155.
- [9] 康芳.康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用观察[J].中国伤残医学,2020,28(14):61-62.
- [10] 薛小庆.康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用[J].中国农村卫生,2019,11(8):28-29.
- [11] 罗根娥.康复护理在老年膝关节骨性关节炎患者护理中的应用[J].医学美学美容,2019,28(9):106.
- [12] 施丽丽.老年膝关节骨性关节炎患者术后应用康复护理干预对其功能恢复及生活能力的影响[J].中外医学研究,2020,18(13):118-120.
- [13] 龙芳.康复护理在关节镜治疗膝关节骨性关节炎术后护理中的应用[J].中国伤残医学,2019,27(21):79-80.
- [14] 吉鹏珍,郝青坡.系统康复护理指导对膝关节骨性关节炎患者康复效果的影响.世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2019(57):228.